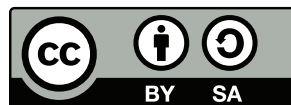
LOUCURA E OPRESSÃO
Caminhos para a transformação pessoal & libertação coletiva
UM GUIA DE MAPAS DA LOUCURA DO THE ICARUS PROJECT

Loucura e opressão

Caminhos para a transformação pessoal e para a libertação coletiva

The Icarus Project / Rádio Colibri

Maio de 2022

Versão original, em inglês: `https://is.gd/madmaps`

Prefácio

O que são Mapas Loucos?

Em um mundo que sela as trilhas laterais, portas escondidas e cavernas subterrâneas, forçando todos nós a percorrer o caminho reto e arbitrário da chamada normalidade, o Icarus Project[1] é um descanso para aquelas que desejam explorar a arte de se perder. Alimentadas pela esperança e criatividade, nossos membros têm forjado engenhosamente estradas e feito mapas que definem nossas viagens com lutas de saúde mental no contexto de um mundo de beleza tortuosa. Nós chamamos essas reflexões cartográficas de Mapas Loucos.

Os Mapas Loucos são documentos que criamos para nós mesmos como lembretes dos nossos objetivos, do que é importante para nós, dos nossos signos pessoais de luta e das nossas estratégias para o bem-estar autodeterminado.

Ao longo do caminho, aprendemos que nossas comunidades são impactadas por sistemas sociais de diferentes maneiras, e que essas diferenças afetam nossa saúde mental. Nossos guias abordam questões importantes como a opressão e o trauma intergeracional e convidam você a se juntar a outros na elaboração de soluções que ajudam a transformar a saúde de nossas comunidades.

---

[1]Atualmente, o Projeto Icarus mudou para Fireweed Collective: `https://fireweedcollective.org/`

Este guia irá ajudá-la a fazer o seu próprio Mapa Louco. Com base na contribuição de centenas de membros da comunidade do Projeto Icarus, ele lhe dará um passo a passo através do processo de criação dos seus próprios documentos de bem-estar. Os guias ajudam a identificar e compartilhar o que você precisa de apoio em tempos de crise, com a segurança de saber que você está se inspirando em recursos experimentados e testados, compartilhados por pessoas com experiências vividas. Esperamos que você reconheça suas próprias experiências no que os outros escreveram - e assim descubra a linguagem para descrever suas experiências e novas ferramentas para manter seu bem-estar e transformar a sua comunidade.
Quando terminar, adoraríamos partilhar o teu mapa com a comunidade Icarus. Ao compartilhar nossos mapas, podemos identificar nossas lutas comuns, inspirar uns aos outros, ensinar umas às outras como podemos ser melhor apoiados e nos unir para transformar o mundo ao nosso redor. Vislumbramos um mundo onde as pessoas criem comunidades eficazes de apoio e de libertação individual e coletiva. Aprenda mais sobre nossa rede de capítulos locais, próximos workshops e eventos, e como se pode juntar ao movimento de saúde mental radical em `www.theicarusproject.net`.

Como usar esse guia?

É melhor trabalhar com este guia do começo ao fim. A cada passo, daremos respostas que os membros da Icarus deram a um conjunto de perguntas que você pode usar como inspiração para as suas próprias perguntas. Marque tudo o que se aplica. No verso você também encontrará as mesmas 15 perguntas e espaço para escrever as suas próprias. Algumas pessoas acham que ler sobre as experiências de outras pessoas as ajuda melhor documentar as suas próprias experiências, enquanto outras sabem o que querem dizer sem qualquer estímulo. Qualquer dessas formas, ou algum meio-termo, funciona. Não há nenhum certo ou errado. Na verdade, você pode até mesmo usar este guia mais de uma

vez à medida que sua vida muda e tens novas experiências. Da mesma forma, escrever nossas respostas é apenas uma maneira de mapeamento. Algumas pessoas só usam palavras em seus mapas, enquanto outras usam arte ou diagramas. Você pode usar as perguntas para começar a explorar e depois descobrir que você gostam de mapear de uma forma diferente. Nós só queremos que você encontre o que funciona melhor para para contar a sua própria história.

Há quatro seções neste guia. Nas seções I e II você encontrará uma introdução à opressão - o que é e como a experimentamos. A Seção III explora como lidamos com ela. A Seção IV pergunta como podemos lidar com a opressão em nossas comunidades e alcançar a libertação coletiva. O Epílogo é onde você encontrará as perguntas e espaço para respondê-las e fazer seu próprio mapa. Quando acabares, terás uma maior consciência de como a opressão afeta a ti e às pessoas à tua volta. Você também vai criar seu próprio Mapa Louco, que serve como um documento de lembrete para si mesma e para as pessoas ao seu redor sobre seus objetivos de bem-estar, sinais de alerta, estratégias para a saúde, e quem você confia para cuidar de seus interesses quando você está em dificuldades.

Cada seção é projetada para pessoas em qualquer estágio da vida - quer você esteja apenas começando a examinar "loucura"e opressão ou esteja procurando por ferramentas adicionais para identificar necessidades e alcançar seus objetivos. Esperamos que todos encontrem inspiração e estratégias que melhor se adaptem às suas necessidades e às de suas comunidades neste guia. Mais importante ainda, esperamos que todas possamos nos sentir menos sozinhas e encontrar esperança em um mundo difícil através da criação de nossos próprios mapas.

Por favor, note que a leitura sobre opressão e dano pode, por vezes, ser um gatilho por si só. Cuide de si mesma enquanto trabalha no seu caminho através deste texto, certificando-se de que está em um lugar seguro onde você pode fazer ajustes para a sua segurança e conforto, conforme necessário. Faça intervalos, respire, cante, faça exercícios, chame um amigo, tire uma soneca ou se envolva em outros tipos de cuidados que a nutram. Lembre-se, você é digna de amor e faz parte de toda uma

comunidade internacional de pessoas que estão nesta jornada de cura juntas.

Conteúdo

1

Identificando a opressão

O que é opressão?

A opressão é o abuso sistêmico e institucional de poder por parte de um grupo à custa de outros e o uso da força para manter esta dinâmica. Um sistema opressivo é construído em torno da ideologia da superioridade de alguns grupos e da inferioridade de outros. Essa ideologia faz com que aqueles designados como inferiores sintam-se confinados, 'menos do que', e dificulta a realização de seu pleno bem-estar e potencial espiritual, emocional, físico e psicológico. Eles são retratados como "Outros"e são marginalizados através da violência social, mental, emocional e física que impede a sua plena inclusão na comunidade. Todas as ações, sistemas, culturas, ideologias e tecnologias que se recusam a assumir plenamente eqüitativa consideração de todos e de tudo o que é afetado por eles são aspectos da opressão.

As relações novas não são a substituição de uma barbárie por outra, de um esmagamento do homem por outro esmagamento do homem. O que nós (...) queremos é descobrir o homem por trás do colonizador; este homem é ao mesmo tempo ordenador e vítima de um sistema que o havia sufocado e reduzido ao silêncio (Frantz Fanon, 1966)

A opressão permite que as pessoas no poder tenham acesso a recursos e escolhas de controle, tornando os rotulados como inferiores vulneráveis à pobreza, à violência e à morte precoce. É um conjunto de processos, ações e ideias que impedem os oprimidos de exercer sua plena liberdade de escolha e ter acesso a recursos. Esses sistemas de desigualdade operam em níveis internalizados, institucionais e interpessoais para distribuir vantagens a alguns e prejudicar outros. A opressão é a ferramenta que preserva as relações sociais injustas existentes e protege os monopólios de poder/privilégio existentes. Responde com violência quando aqueles com menor poder e privilégio tentam desafiar essas desigualdades.

A opressão manifesta-se como uma violência sistêmica, estrutural, historicamente naturalizada e institucionalizada, que se normaliza através da hegemonia, ideologia, pura repetição do discurso dominante, etc. Ela encaixota os oprimidos em categorias de raça, etnia, gênero, classe e outras divisões que supostamente distinguem o "normal"do "anormal". Aqueles cuja existência se desvia da norma são uma ameaça para as elites dominantes e a opressão os mantém na linha através da vergonha e da imposição de sua impotência.

A opressão fornece ativamente privilégios e proteções não adquiridos a alguns membros de nossas comunidade, permitindo-lhes ignorar a presença de classismo, racismo, ativismo, ódio gordo, sexismo, homofobia, transfobia ou qualquer um dos muitos temas opressivos sistêmicos que vivem em nossa cultura. Permite-lhes usar esse poder e privilégio, seja conscientemente ou subconscientemente, para para alcançar e adquirir status ou riqueza às custas dos oprimidos. Em um certo sentido, este privilégio não conquistado prejudica tanto o opressor como os oprimidos, porque os mantém abrigados e limita a sua capacidade de se relacionarem com uma diversidade gama de pessoas. O primeiro passo para transformar um sistema opressivo é reconhecer o nosso próprio privilégio e compreender a ligação entre os nossos o privilégio e o sofrimento dos outros.

O patriarcado, a mioginia, o sexismo, o heterossexismo, o racismo, o capacitismo o idadismo, o militarismo, e o colonialismo são exemplos de opressão.

Qual é a sensação de ser oprimido?

- ☐ A opressão é portas fechadas. Quer seja eu quem fecha uma porta porque não consigo aguentar, quer seja alguém ou outra pessoa que a fecha para mim.
- ☐ A opressão é como quando um grande e grande inseto pisa em um pequeno inseto e o esmaga. O grande inseto pode alegar ser importante, bonito, ou mesmo sagrado, mas na verdade, é apenas um grande inseto.
- ☐ Quando alguém te puxa para dentro de uma privada e tu usas toda a tua energia para sobreviveres e, no processo, esqueces as tuas aspirações e sonhos
- ☐ É como estar num rio e sempre a nadar contra a corrente, mas quando tento descrevê-lo a outras pessoas dizem-me muitas vezes que não só não o sentem como questionam se pode ser real. É invisível e está sob a superfície, mas molda as nossas linhas de costa e os nossos corpos nadadores.
- ☐ Ser pressionado ou ser distorcido e esmagado pela linguagem e ações dos outros.
- ☐ Pessoas que sobem e descem por cima de ti numa corda porque são mais fortes ou melhor adaptadas do que tu.
- ☐ É como estar encurralado, incapaz de escapar. É ter pouco espaço para tomar decisões pessoais e ser forçado contra o seu próprio sentido de determinação e

vontade. Ela pode ser sutil, o que é a mais perigosa, especialmente quando ela se transforma em auto-opressão: a aceitação do status quo forçada a si mesmo pelos outros. Uma vez que tais atitudes são internalizadas, uma pessoa fica presa para sempre. A pessoa é incapaz de alcançar o seu pleno potencial devido a fatores externos; incluindo fatores sócio-econômicos, história de trauma, falta de poder social, e institucionalização.

☐ Forças de esmagamento da alma, movidas pelo homem, que encorajam crenças negativas, expressão ditada, despojamento da criatividade e controle do uso do tempo e dos recursos tangíveis, muitas vezes para a devastação das comunidades.

Para você, qual é a sensação de ser oprimido?

2

De que maneiras você vivencia a opressão?

Racismo

- ☐ Uma cultura majoritária branco-supremacista me ensinou que ser não-branco na aparência me torna menos valioso do que uma pessoa branca.
- ☐ Eu senti a pressão de ser uma "exceção"para a "preta barraqueira".
- ☐ Eu recebi insultos raciais de pessoas que eu conhecia e por desconhecidos na rua.
- ☐ Eu fui insultada e desprezada por pessoas que assumiram que eu era estúpida e ignorante porque eu sou uma mulher negra/amarela/parda/indígena.
- ☐ Condescensão por figuras de autoridade branca que me diminuíram por causa da história da minha raça.
- ☐ Por causa da minha raça, assume-se que sou modeste, tímide, e discretamente passive, contanto que o povo

branco permita que nossas necessidades básicas de sobrevivência sejam atendidas.

- ☐ Como mãe de crianças pretas, vivenciei a dificuldade de tentar encontrar moradia.
- ☐ As figuras de autoridade falam comigo como se fosse inferior, e eu tenho que aceitar para que eles saiam do meu pé e mudem a atenção para outra pessoa.
- ☐ Como uma mulher de cor de raça mista, espera-se de mim muito cuidado e trabalho emocional com os brancos, especialmente com os homens.

Classismo

- ☐ Eu já fui pobre demais para comprar comida.
- ☐ Sinto pressão para fazer nossos benefícios sociais durarem o mês inteiro.
- ☐ Já dormi ao ar livre por estar sem teto, às vezes com clima frio.
- ☐ Eu não tive oportunidade suficiente para estudar.
- ☐ Eu trabalho em empregos insatisfatórios para sobreviver.
- ☐ Sou obrigado a trabalhar em empregos de salário baixo porque não consigo mais nada.
- ☐ Eu quero me livrar de tudo isso, mas eu não posso acessar as ferramentas para fazer isso.
- ☐ Falta-me acesso adequado aos serviços sociais.
- ☐ Não consigo ter acesso aos cuidados médicos necessários devido à minha baixa renda.

- ☐ Sou considerado inferior aos outros por causa da relativa falta de riqueza.
- ☐ Sinto vergonha porque vivo abaixo do nível de pobreza.
- ☐ As autoridades fazem presunções sobre mim porque eu sou pobre. Um assistente social olhou para mim e disse: "Se eu não gostar de você, seus benefícios podem desaparecer".
- ☐ Me dizem que meu valor é determinado em comparação com o status quo e a determinação externa de valor que outros fazem de mim.

Capacitismo

- ☐ Um sentimento de vergonha ao ter que visitar escritórios de serviços sociais e de recursos governamentais (ou seja, "Sim. Você é 'deficiente' por isso. Hmmf").
- ☐ A incapacidade de todos, incluindo as pessoas que trabalham com Saúde Mental, de me verem/tratarem-me/ajudarem-me como uma pessoa.
- ☐ Já me disseram inúmeras vezes que meus episódios são o porquê de eu nunca ter uma relação de verdade e por que ninguém pode me amar.
- ☐ Me negaram oportunidades porque eles conhecem meu diagnóstico e "o estresse seria demais para [eu] lidar".
- ☐ Eu fui intimidada/o por causa da minha deficiência. Tive muitos comentários maldosos feitos sobre mim, mesmo de estranhos.
- ☐ Eu tenho sido visado/a na minha vida profissional e educacional porque figuras de autoridade descobriram sobre o meu rótulo psiquiátrico.

- ☐ Drogas que alteram a mente foram impostas a mim e me separaram da minha criatividade, espiritualidade, sexualidade e emoções.
- ☐ Eu já fui tratado/a como uma ameaça potencial.
- ☐ Eu tenho sido tratado/a como alguém que não pode tomar minhas próprias decisões porque eu sou louco/a.
- ☐ Eu sou tratada/o como se eu fosse um coadjuvante na minha própria vida.
- ☐ Fui tratado/a como se minhas dificuldades na escola ou na comunidade fossem uma escolha voluntária, ao invés de apenas a maneira como eu funcionava.
- ☐ Depois das pessoas saberem do meu diagnóstico, me tratam como uma criança, ou com pena exagerada.
- ☐ Minhas percepções, emoções e realidade foram ignoradas até se tornarem um "problema", momento em que fui declarada/o "quebrada/o"/"doente"/"perturbada/o". A idéia de que é assim que eu sou nunca foi pensada.
- ☐ Fui separado/a daqueles que amava, confinado/a em "hospitais psiquiátricos"e forçado/a a submeter-me a procedimentos médicos contra a minha vontade.
- ☐ As pessoas que deveriam me ajudar me disseram que havia algo errado em relação a como eu pensava e sobre o que eu pensava.
- ☐ Eu me senti pressionada/ a fazer coisas que foram realmente dolorosas física ou emocionalmente para mim no trabalho porque foram criadas para pessoas sem deficiência.

Normalismo

- ☐ Eu tenho muita dificuldade em descobrir quem eu sou porque me dizem o que sou e o que devo ser, me dizem como, por que e o que pensar.
- ☐ Estou sujeitada/o às expectativas por causa do meu sexo, raça, sexualidade, tamanho ou nível de educação.
- ☐ Sou pressionado/a a me conformar e a me encaixar em espaços sociais onde não me encaixo.
- ☐ Eu tenho medo de compartilhar quem eu realmente sou.
- ☐ Me rejeitaram e ridicularizaram.
- ☐ Eu sinto que não posso expressar minhas emoções sem sofrear agressão ou mudarem de assunto.
- ☐ Eu me sinto inadequado/a como resultado da minha aparência física, gênero ou classe.

Sexismo

- ☐ Me dizem de que os principais usos que tenho neste mundo têm a ver com sexo, culinária e limpeza.
- ☐ Como sobrevivente de estupro, meu medo é natural, mas já foi descontextualizado tantas vezes e visto como *meu* problema, *minha* doença mental.
- ☐ Eu sou constantemente assediada na rua.
- ☐ Me negaram uma posição de liderança por ser mulher.
- ☐ Experienciei atitudes negativas em relação às mulheres.
- ☐ Eu tenho sido ridicularizada e rebaixada por ser uma mulher.

- ☐ Muitas vezes sou tratada como um objeto sexual, reduzida, ou ignorada.
- ☐ Eu vivenciei violência doméstica.
- ☐ Vivi em uma situação de abuso que foi possível graças às estruturas patriarcais.
- ☐ Eu fui submetida às práticas de controle de um parceiro ansioso.
- ☐ Homens deliberam sobre meus direitos sem darem a mim ou a outras mulheres qualquer contribuição.
- ☐ Vivenciei agressões físicas, ódio e vergonha aos genitais femininos.
- ☐ A sociedade patriarcal misógina e elitista não me permitiu, como criança pobre, ter segurança e liberdade para me desenvolver plenamente durante a minha infância e continua a colocar barreiras em torno da minha segurança e liberdade porque sou uma mulher.
- ☐ Esperava-se que eu dormisse com muitos dos meus colegas homens porque eu era a única mulher no local de trabalho.

Heterossexismo

- ☐ Me negaram assistência médica porque sou trans.
- ☐ Terapeutas e educadores fizeram perguntas intrusivas sobre meus genitais porque eu sou trans.
- ☐ Sofri discriminação no trabalho por ser percebida como feminina.
- ☐ Tenho sido agredida/o por não me adequar aos padrões de gênero, orientação, e identidade sexual.

☐ Eu tive que ficar deixar de frequentar alguns lugares porque seus banheiros não eram seguros para mim.

☐ Eu tenho suportado atitudes dolorosas sobre minha sexualidade e gênero.

☐ Foi-me dada a "escolha"entre aderir a regras rígidas e práticas religiosas normalizadoras de gênero ou encontrar uma forma de lidar por conta própria com minhas dificuldades.

☐ Minha combinação de corpo feminino e trajes masculinos espanta as pessoas.

☐ Me disseram que eu não poderia ser lésbica. Meu cabelo era muito comprido, meus seios eram muito grandes

☐ Ser gay é ser alguém que as pessoas evitam e fingem não existir, ao invés de tratar-nos como se isso fizesse parte da experiência humana.

☐ Eu sinto que se eu parecer muito bicha/sapata, eu não vou conseguir um emprego.

☐ Se eu ficar fora até muito tarde, posso sofrer agressões sexuais.

☐ Eu sinto que mesmo depois de você atingir um certo nível de sucesso acadêmico ou profissional, o medo de perder tudo o que você tem nunca vai embora.

☐ Outras pessoas LGBQIA+ me disseram que não performo minha sexualidade corretamente.

☐ Me disseram que meu amor é um erro.

Fundamentalismo religioso

☐ Me forçaram ideologias nas quais eu não acreditava.

- ☐ Fui perseguida/o por minhas crenças religiosas.
- ☐ Fui educado/a dentro de um culto fundamentalista.
- ☐ Perdi o emprego porque eu não concordaria em entrar em uma igreja em particular.
- ☐ Familiares têm vergonha da minha sexualidade e gênero.
- ☐ Por causa do meu gênero e sexualidade fui deixado/a de fora dos eventos familiares.
- ☐ A religião tem o poder de fazer retrocessos nos direitos da mulher e dizer às mulheres o que fazer com seus corpos
- ☐ Me magoaram martelando diariamente com a idéia de que sou um pecador, uma pessoa horrível por causa do pecado original, e só a salvação me mantém longe do inferno.
- ☐ Me separaram do "mundo"ao não poder ter amigos de escola, por não poder usar roupas socialmente aceitáveis, assistir tv, ou ouvir rádio.
- ☐ Eu vivo com medo do anti-semitismo e da deportação por causa da minha ascendência.
- ☐ Elementos patriarcais da religião em que fui criada tentam falar por mim„ porque eles têm uma atitude de propriedade para com as mulheres.
- ☐ Eu tenho vivido com medo de casamentos arranjados.

Preconceito de tamanho

- ☐ Tive anorexia.
- ☐ As pessoas vivem opinando sobre meu peso.

- ☐ Há uma incansável e implacável calúnia contra a gordura em minha família.
- ☐ Sou pequeno/a e magra/o, e pessoas desconhecidas rudemente exigem saber se eu tenho um "transtorno alimentar".
- ☐ Disseram-me que eu era "muito baixo/a"para fazer coisas como erguer redes de voleibol.
- ☐ Riram de mim em vestiários.
- ☐ As pessoas se recusaram a me ajudar a encontrar outro tamanho de roupa.
- ☐ Já fui apalpada/o em um bar e me perguntaram sobre o quão "corpulento/a"eu sou.
- ☐ Sou hostilizada/o por meu peso na maioria das vezes em que saio de casa.
- ☐ Me ignoram quando apresento minhas ideias ou tento assumir responsabilidades porque sou grande.
- ☐ Não sou visto/a como opção para namoro e sexo.
- ☐ Amigas minhas (sou mulher cis) já hesitaram em me convidar quando saíam para encontrar homens
- ☐ Já tive muita dificuldade para encontrar roupas que coubessem e tivessem estilo e, quando o fiz, o preço era muito alto.
- ☐ Minha mãe me ofereceu para pagar pela lipoaspiração.
- ☐ Alguém com quem namorei abandonou-me pelo meu tamanho e depois voltou comigo depois de eu ter concordado em perder peso.
- ☐ Minha/meu parceiro/a controlava o que eu comia e planejava exercícios para mim, mesmo que eu não quisesse isso.

Etarismo

- ☐ Muitas vezes não me levam a sério sobre um assunto por causa de minha idade.
- ☐ Como tenho mais de 40 anos, os serviços de suporte social abriram menos oportunidades de treinamento nos programas de emprego.
- ☐ Devido à minha idade, negaram-me a possibilidade de uma bolsa de estudos.
- ☐ Tenho sido decartada da possibilidade de transição por certos profissionais das comunidades de saúde mental.
- ☐ Meu médico é um conservador que acredita que na minha idade eu deveria ser heterossexual e casade.
- ☐ A maioria das crianças - talentosas ou não - são geralmente vistas, compreendidas e tratadas como incapazes de fazer contribuições significativas, de sentir emoções complexas e de processar informações complexas.
- ☐ Desprezaram meus ideais porque eu era jovem.
- ☐ Como uma mulher cis mais velha, sou rejeitada por ter ultrapassado da idade de engravidar e não me encaixar em padrões de beleza.

Que tipos de opressão você vivenciou?

Que microagressões você vivenciou?

- ☐ Os membros de minha família me ignoram quase sempre que me encontram.
- ☐ As pessoas são indelicadas ou me ignoram por eu estar acima do peso.
- ☐ Elogios ofensivos reafirmam estereótipos sobre minha identidade, tais como quando as pessoas pensam que estão me fazendo um elogio estranho quando dizem: "Mas você não PARECE deficiente".
- ☐ As pessoas me ignoram ou se recusam a se envolver comigo porque tenho um sotaque.
- ☐ Uso casual de rótulos psiquiátricos, como chamar o clima de "esquizofrênico".
- ☐ Quando nas reuniões os homens falam uns com os outros e nem sequer fazem contato visual com colegas de trabalho do sexo feminino.
- ☐ As roupas de tamanho "plus-size"têm sua própria seção nas lojas em vez de estarem com todos os outros tamanhos.
- ☐ Recebi uma ligação no trabalho e a pessoa disse que tinha algo importante a dizer e não queria falar com alguém com sotaque.
- ☐ Ouço piadas que replicam estereótipos sobre as mulheres.
- ☐ Os homens impõem sua ajuda sem perguntar.
- ☐ Quando as pessoas mudam de tom, de ritmo ou de atitude depois de descobrir que eu estive no sistema de saúde mental ou que tenho uma deficiência.

- ☐ Tenho esta sensação o tempo todo, que por ser uma mulher adulta de aparência jovem, muitos homens me olham como imatura.
- ☐ Piadas racialmente insensíveis.
- ☐ Suposições racialmente insensíveis, como um amigo me dizendo "Bem, você não pode viver na tribo? E todo aquele dinheiro de indenização?"
- ☐ Quando as pessoas me dão instruções sobre como articular minhas opiniões, como quando tenho uma opinião sobre algo on-line e recebo mensagens particulares me dizendo que, se eu realmente quisesse marcar uma posição, eu diria desta forma ou daquela maneira.
- ☐ Comentários raciais sobre minha aparência, como quando estou comprando café e o balconista me diz que minha filha se parece com um esquimózinho.
- ☐ Quando estou na fila das compras da WIC (Women, Infant, and Children) e o caixa me diz que a comida da lista não é a comida que eu deveria receber e, caso contrário, faz com que o processo de checkout seja meia hora mais longo do que o necessário.
- ☐ Fui menosprezado por colegas de trabalho em um trabalho de garçom por ser grande e usar calças justas, e um dia, quando eu usei calças folgadas, alguém comentou "você está muito bonita HOJE".

Que tipos de microagressões você vivenciou?

3

O impacto da opressão

Como a opressão afeta as suas emoções?

Estas são algumas das emoções que identificamos

- ☐ Com raiva
- ☐ Inquieto/a
- ☐ Emocionalmente exausta/o
- ☐ Furioso/a
- ☐ Triste
- ☐ Desesperada/o
- ☐ Aflito/a
- ☐ Desamparada/o
- ☐ Impotente
- ☐ Envergonhado/a
- ☐ Preocupada/o
- ☐ Constrangido/a

- ☐ Frustrada/o
- ☐ Desvalorizado/a
- ☐ Ansiosa/o
- ☐ Traído/a
- ☐ Confusa/o
- ☐ Isolado/a
- ☐ Fisicamente exausta/o
- ☐ Revoltado/a
- ☐ Vazia/o
- ☐ Humiliado/a
- ☐ Desconfiada/o
- ☐ Chateado/a
- ☐ Desanimada/o
- ☐ Desorientado/a
- ☐ Defensiva/o
- ☐ Indignado/a
- ☐ Impaciente
- ☐ Hostil
- ☐ Tensa/o
- ☐ Machucado/a
- ☐ Desiludida/o
- ☐ Alienado/a

Que outras emoções você sente quando vivencia a opressão?

____
____
____
____
____
____
____
____

Como a opressão afeta o seu comportamento?

Essas são alguns comportamentos que descrevemos

- ☐ Me escondo
- ☐ Como demais
- ☐ Perco a fome
- ☐ Durmo demais
- ☐ Tenho insônia
- ☐ Ataco os outros
- ☐ Preciso me distanciar fisicamente das pessoas
- ☐ Ajo loucamente
- ☐ Me comporto de maneira submissa
- ☐ Ajo de maneira violenta
- ☐ Travo
- ☐ Páro de falar
- ☐ Começo a gaguejar

- ☐ Entro em colapso emocional
- ☐ Paro de cuidar de mim mesma/o
- ☐ Tenho pesadelos
- ☐ Entro em modo passivo-agressivo
- ☐ Procuro vingança
- ☐ Começo a ter medo do futuro
- ☐ Sinto que minha vida está para desabar
- ☐ Dissocio
- ☐ Me afasto
- ☐ Me isolo
- ☐ Escapo para meu mundo imaginário
- ☐ Tenho convulsões

Como a opressão afeta a forma como você se comporta?

____

____

____

____

____

____

____

____

Como a opressão afeta a sua saúde mental, emocional, e física?

Essas são algumas formas que identificamos

- ☐ Já tentei cometer suicídio
- ☐ Penso em suicídio
- ☐ Tenho ataques de pânico
- ☐ Tenho dores de cabeça
- ☐ Tenho dores de estômago
- ☐ Sinto depressão
- ☐ Sinto ansiedade e paranoia
- ☐ Tenho pensamentos persistentes e negativos
- ☐ Sinto tonturas
- ☐ Desenvolvi transtornos alimentares
- ☐ Faço uso complicado de álcool e/ou outras drogas
- ☐ Tenho pesadelos
- ☐ Vivenciei dificuldades de sono
- ☐ Desenvolvi uma úlcera
- ☐ Todos os meus sintomas aumentam
- ☐ Medo e paranoia em relação aos serviços de saúde
- ☐ Causo ferimentos a mim mesmo/a
- ☐ Me odeio
- ☐ Tenho insônia
- ☐ É um gatilho para episódios maníacos
- ☐ Vivencio estresse pós-traumático

- ☐ Me torno "delirante"
- ☐ Me torno "psicótico/a"
- ☐ Entro em dissociação
- ☐ Minha pele pipoca toda
- ☐ Apresento comportamento compulsivo
- ☐ Apresento comportamento obsessivo
- ☐ Fico deprimide

Como a opressão se manifesta em seu corpo e mente?

____
____
____
____
____
____
____
____

Como as microagressões comprometem seu bem-estar?

Essas são algumas formas que alguns de nós descreveram essa experiência

- ☐ Vergonha de si mesma/o
- ☐ Coração acelerado
- ☐ Fico muito chateade ou agitade
- ☐ Exibo agressão excessiva
- ☐ Cometo violências
- ☐ Causo ferimentos a mim mesmo/a
- ☐ Fico com medo
- ☐ Sinto frustração
- ☐ Me sinto triste, e as memórias começam a aparecer em ondas
- ☐ Me distraio e perco o foco
- ☐ Meu rendimento diminui
- ☐ Sinto ansiedade
- ☐ Tenho pensamentos intrusivos
- ☐ Sinto zumbidos nos ouvidos
- ☐ Sinto ondas de calor pelo corpo
- ☐ Tenho *flashbacks*
- ☐ Sinto agitação
- ☐ Sinto medo
- ☐ Sinto tristeza
- ☐ Sinto ansiedade

- ☐ Me sinto hipervigilante
- ☐ O pulso acelera
- ☐ Sinto raiva
- ☐ Sinto desorientação
- ☐ Sinto tontura
- ☐ Sinto náuseas
- ☐ Tenho tremores pelo corpo

De que outras maneiras as microagressões comprometem o seu bem-estar?

____

____

____

____

____

____

____

____

Como a opressão afeta a forma como você se enxerga?

Essas são algumas formas que identificamos

- ☐ Me sinto muito mal comigo mesmo/a
- ☐ Sinto que seria melhor se eu não estivesse por perto
- ☐ Mudo para o egocentrismo
- ☐ Sinto raiva de mim
- ☐ Me odeio
- ☐ Sou pego/a na tentativa de encaixar um ideal de meu eu, em vez de ser honestamente eu mesma/o
- ☐ Questiono minha capacidade de alcançar meus objetivos
- ☐ Questiono se algumas vez serei feliz
- ☐ Preocupa-me que eu não seja "merecedor "de receber amor
- ☐ Sinto-me tão debilitado/a
- ☐ Pergunto-me se estou apenas fazendo tudo errado, o que rapidamente leva a sentir-me pior
- ☐ Sinto-me distante de si, fraturade e incerte sobre o futuro
- ☐ Sinto-me sem foco e desconectade
- ☐ Me culpo
- ☐ Eu penso: "eu não deveria ter feito isso"
- ☐ Fica difícil sentir-se forte e eficaz no mundo
- ☐ Toda vez que isso acontece, tenho que reiniciar a relação comigo mesmo/a

- ☐ A vergonha e o ódio ficam comigo, é muito difícil superá-los
- ☐ Observo minha mente rodopiando de raiva, culpa, frustração
- ☐ Duvido de mim mesmo/a
- ☐ Diminui a confiança na minha capacidade de interagir com as outras pessoas e de julgá-las
- ☐ Sinto-me desesperada/o e inútil ao reviver as velhas mágoas
- ☐ Não consigo lidar com a ideia de sofrimentos futuros
- ☐ Tenho mudanças e oscilações que podem parecer mudanças de humor vistos de fora, mas não são
- ☐ Luto frequentemente com o ódio e a vergonha de mim mesmo/a
- ☐ Eu me sinto "menor do que"e inferior aos meus pares
- ☐ Muitas vezes me sinto alienado de mim mesma/o

Como a opressão afeta a maneira como você se percebe?

____

____

____

____

____

____

____

____

Quais são as consequências sociais da opressão?

A opressão afeta nossas relações com amigos, família e parceiros/as desta forma:

- ☐ Eu não tenho amigos/as
- ☐ Minha família não fala comigo
- ☐ Eu me isolei
- ☐ Eu dou patadas com a minha família e amigos/as
- ☐ Depois que comecei a falar, minha família começou a me tratar como um/a vilã/o e me dizer que sou egoísta
- ☐ Amigas/os que não entendem a opressão não me conhecem completamente porque não vêem esse contexto
- ☐ Tenho que lutar com minhas reações condicionadas internas ao sexo que sinalizam "perigo, você está sendo usado/a"para que eu possa vivenciar o sexo de maneira diferente (positivamente) ou mesmo vivenciá-lo de maneira alguma
- ☐ Sinto ressentimento
- ☐ A opressão me incita cautela
- ☐ Torna a comunicação muito desafiadora
- ☐ Dificulta-me estar confortável em situações de grupo
- ☐ Tenho dificuldade de socializar e expressar afeto com outras pessoas com segurança
- ☐ Às vezes ajo como se estivesse sendo pressionada/o nos relacionamentos, mesmo quando não estou

A opressão afeta nossa comunidade mais ampla desta forma:

- ☐ Me isolo
- ☐ Estou alienado/a de todos exceto meus semelhantes
- ☐ Ainda tenho dificuldade em acreditar que serei aceita/o e que as pessoas vão confiar em mim
- ☐ Às vezes me dou conta de que levo muito tempo para cumprir o que outras pessoas podem ver como comunicações simples
- ☐ Limito o meu contato com as pessoas ao meu redor em lugares públicos e na comunidade por causa da minha falta de confiança e medo de não ser aceita/o ou respeitada/o
- ☐ Eu não percebo o sentimento de pertencer à minha comunidade mais ampla
- ☐ Minhas interações são limitadas e superficiais. Finjo estar feliz e me mantenho na linha
- ☐ Estou plenamente convencido/a de que a comunidade mais ampla me despreza e não quer interagir comigo
- ☐ Eu sinto que não tenho nada a oferecer, ou dar, ou fazer
- ☐ Torna difícil encontrar um lugar e uma maneira de contribuir de forma significativa para a comunidade

Que outras consequências sociais da opressão você vivencia?

Como a opressão afeta sua capacidade de trabalhar?

Essas são algumas formas que identificamos:

- ☐ Eu não posso trabalhar quando estou dormindo o tempo todo
- ☐ Os medicamentos tornam mais difícil para mim interagir naturalmente com colegas de trabalho ou colegas de classe
- ☐ Demito-me constantemente, porque há comportamentos que desencadeiam meus períodos depressivos e não consigo fazer meu trabalho bem
- ☐ Eu já tive 42 empregos. É quase impossível para mim manter um emprego. Embora seja altamente qualificada/o e resistente com uma rede forte, não consigo me manter no trabalho por muito tempo.
- ☐ Para ser honesto, eu nem sei como posso realmente trabalhar... mas é claro que não posso *não* trabalhar, então esse sentimento se tornar somente uma perpétua confusão dolorosa
- ☐ Ir ao trabalho é a parte mais difícil
- ☐ Tentar interagir com pessoas que não entendem o meu contexto (e não querem entender) me faz ter vontade de desistir, por isso guardo muito para mim e tento ao máximo encontrar empregos que não exijam outros
- ☐ Eu não consigo mais trabalhar. Suspeito que isso seja uma reação à opressão.
- ☐ Sempre tive uma ansiedade debilitante em relação ao trauma, o que me manteve em empregos de meio período, pois me preocupa assumir demasiada responsabilidade.

- ☐ Preocupa-me ter crises e não me sentir capaz de explicar por que não posso trabalhar

Como a opressão afeta o seu dia-a-dia?

Essas são algumas formas que identificamos:

- ☐ A opressão torna minha vida marginal, desorganizada e patética
- ☐ A luta contra o excesso de comida e outros hábitos autodestrutivos levou muito do meu tempo
- ☐ Os sofrimentos psíquicos são invisíveis
- ☐ O dia-a-dia dói pra caramba
- ☐ Quinze anos tomando remédios causaram impacto
- ☐ Sinto dores constantes
- ☐ Estou sempre tentando evitar que as minhas emoções se descontrolem
- ☐ Preocupo-me constantemente e sinto-me "perdido/a"quase sempre
- ☐ Eu acordo deprimida/o... todos os dias são iguais e não há nada a fazer e ninguém com quem falar
- ☐ Eu adio tarefas como faxina ou lavar a louça e me perco no mundo on-line
- ☐ Minha vida diária é a todo momento um desafio para vivenciar minha própria perspectiva, estar confortável comigo mesmo/a, e encontrar significado e conexão com os outros e um motivo para continuar vivendo
- ☐ Em alguns dias, ter que sair da cama é suficiente para me dar vontade de chorar

- ☐ Fico de coração partido toda vez que tenho que sair de casa
- ☐ É difícil ser responsável. Tenho dificuldade de cuidar de mim mesmo/a

Como a opressão afeta sua vida cotidiana e sua capacidade de trabalhar?

____

____

____

____

____

____

____

____

4

Lidando com a opressão

Como você lida com o impacto da opressão?

Estas são algumas das formas que identificamos

- ☐ Amigos
- ☐ Exercícios
- ☐ Alimentação saudável
- ☐ Yoga
- ☐ Expressão criativa
- ☐ Andar de bicicleta
- ☐ Alongamento
- ☐ Lutar contra a opressão!
- ☐ Ativismo!
- ☐ Meditação
- ☐ Risadas
- ☐ Formar redes sociais

Ilustração por Jacks MacNamara: `https://jacksmcnamara.net`

☐ Canto

☐ Desenho

☐ Artes marciais

☐ Contato com a natureza

☐ Grupos de apoio mútuo

- ☐ Escrita
- ☐ Fazer parte de uma comunidade
- ☐ Aprender sobre a opressão
- ☐ Rezar ou realizar outros ritos religiosos
- ☐ Não desistir
- ☐ Saber que não estou "quebrado/a"!
- ☐ Conselhos de pares
- ☐ Compartilhar minhas opiniões
- ☐ Humor
- ☐ Racionalizar
- ☐ Compaixão
- ☐ Ajudar os outros
- ☐ Ler
- ☐ Brincar com um animal de estimação
- ☐ Fazer exercícios
- ☐ Práticas espirituais
- ☐ Terapia
- ☐ Homeopatia
- ☐ Práticas corporais
- ☐ Abraços
- ☐ Rotina
- ☐ Falar abertamente sobre o que acontece/u
- ☐ Escultura
- ☐ Dança
- ☐ Filme

- ☐ Fotografia
- ☐ Solidariedade com outras pessoas
- ☐ Arte
- ☐ Música
- ☐ Escolher bem minhas batalhas
- ☐ Tentar cuidar de mim mesma/o
- ☐ Estudar
- ☐ Pensar
- ☐ Quebrar estereótipos
- ☐ Fazer coisas que me deixam feliz
- ☐ Falar o que penso
- ☐ Relacionamentos positivos
- ☐ Admitir que não estou bem
- ☐ Assumir uma posição
- ☐ Me educando
- ☐ Limitando a exposição ao opressor
- ☐ Fortalecendo meu amor pessoal
- ☐ Montei uma palestra/fala/conversa
- ☐ Ativismo
- ☐ Falando abertamente sobre meus desafios
- ☐ Ler textos, ensaios, e poemas empoderadores
- ☐ Organizando trabalhadores, colegas, ou outros grupos de pessoas
- ☐ Educando a outras pessoas
- ☐ Aprendendo a dizer "não"

- ☐ Não ter medo de contar a "verdade"como a vejo
- ☐ O poder do pensamento e da ação positivas
- ☐ Comunicando-se com outras pessoas
- ☐ Ter uma família escolhida
- ☐ Contextualizar o comportamento dentro da violência sistêmica para que gere menos culpa
- ☐ Fazer terapia
- ☐ Se permitir chorar
- ☐ Ler sobre a experiência de opressão de outras pessoas para que não nos sintamos sós
- ☐ Ir a protestos
- ☐ Escrever
- ☐ Escutar músicas alegres
- ☐ Lembrar que nem todas as pessoas irão nos tratar mal
- ☐ Lembrar que os opressores têm culpa, não nós
- ☐ Reconhecer o sentimento, experimentando-o em nosso corpo, e então, depois de um tempo, tente abandoná-lo
- ☐ Respirar fundo
- ☐ Transformar sentimentos em ação: encontrar um local saudável para toda a paixão e trabalho emocional que precisa de ser feito
- ☐ Escapismo em um livro ou em um programa de TV às vezes é legal
- ☐ Meditar sobre simplicidade e soluções não-violentas
- ☐ Tomar uma posição
- ☐ Desenvolver uma boa relação com um/a profissional de saúde confiável

- ☐ Permitir um dia ou dois de descanso para se recuperar
- ☐ Lembrar que a vida não é uma competição
- ☐ Terapias complementares
- ☐ Alimentos saudáveis
- ☐ Contato com a natureza
- ☐ Cuidar de animais
- ☐ Cuidar e nutrir outras pessoas
- ☐ Ser amizade ou mentoria para alguém
- ☐ Escrever e ler
- ☐ Arte
- ☐ Expressar o inexpressável
- ☐ Desabafar
- ☐ Lembrar a nós mesmos que amamos a vida
- ☐ Práticas espirituais
- ☐ Fazer mais do que simplesmente existir
- ☐ Envolver-se no autocuidado
- ☐ Buscar apoio
- ☐ Respirar fundo
- ☐ Falar consigo mesmo/a
- ☐ Exercício físico
- ☐ Dormir

De que outras maneiras você lida com o impacto da opressão?

Como você navega situações que desencadeiam estresse?

Estas são algumas das formas que identificamos

Ilustração por Jess Rankine

- ☐ Tentar manter a cabeça fria
- ☐ Desligar-se o mais rápido possível
- ☐ Ouvir música calma
- ☐ Pintar
- ☐ Avisar a pessoa que desencadeou a sensação de que você precisa tomar uma momento e, digamos, tomar um copo de água

- ☐ Procurar outras pessoas se você sentir sobrecarga
- ☐ Deixe as pessoas saberem como elas estão afetando você
- ☐ Desligar-se ou dar um passeio
- ☐ Reconhecer de onde vem a ansiedade
- ☐ Ficar em sua zona de conforto com as pessoas que você conhece até encontrar alguém confiável com quem você pode confidenciar

O que te ajuda a navegar em situações estressantes? Como outras pessoas podem te ajudar?

Como as pessoas podem lhe ajudar?

Como podemos ajudar uns aos outros?

- ☐ Não me diga para "sair dessa"ou que "ficará tudo bem"
- ☐ Não me ignore
- ☐ Normalize meus sentimentos
- ☐ Me valide
- ☐ Nomeie a opressão
- ☐ Fazer conexões com outras pessoas que têm experiências similares às minhas
- ☐ Ouça-me
- ☐ Não tente "me consertar"
- ☐ Faça-se presente
- ☐ Me escute e reconheça minha vivência
- ☐ Me distraia
- ☐ Conte-me uma piada ou uma história engraçada
- ☐ Assista um filme comigo
- ☐ Converse comigo sobre coisas superficiais, como reality shows, celebridades, ou cultura pop
- ☐ Ajude-me a me focar nas coisas que gosto
- ☐ Dê valor à minha voz e à minha vivência
- ☐ Não me diga como me sinto ou devo me sentir
- ☐ Fale sobre coisas positivas
- ☐ Me convide para se reunir
- ☐ Venha me visitar
- ☐ Traga um mimo

- ☐ Me faça um chá
- ☐ Me traga flores
- ☐ Mostre que me ama
- ☐ Junte-se ao movimento
- ☐ Acredite
- ☐ Valide minha vivência
- ☐ Normalize
- ☐ Diga que não está tudo bem
- ☐ Me ajude a chegar a uma vida melhor
- ☐ Me dê um banho
- ☐ Me traga roupas confortáveis para vestir
- ☐ Não desencoraje meus sonhos
- ☐ Acredite que sou capaz de tudo, apesar de minha luta e dos obstáculos
- ☐ Informe-se
- ☐ Reconheça que você não precisa ser racista para ser capaz de atos racistas
- ☐ Ouça-me, mesmo se não concorda comigo
- ☐ Entre em um debate intelectual comigo
- ☐ Não diminua minhas ideias
- ☐ Trate-me como adulto
- ☐ Diga-me que me ama independente do que aconteça comigo
- ☐ Fique comigo
- ☐ Me dê espaço
- ☐ Preste atenção plena

- ☐ Tenha paciência
- ☐ Seja compreensivo/a
- ☐ Mostre compaixão
- ☐ Lembre-me das minhas habilidades
- ☐ Ajude-me a usar algumas das minhas habilidades
- ☐ Esteja lá para mim
- ☐ Não me abandone
- ☐ Ajude-me reduzindo a pressão
- ☐ Lembre-se que a recuperação toma tempo
- ☐ Não me pressione
- ☐ Aceite meus sentimentos
- ☐ Não dê conselhos não-solicitados
- ☐ Lembre-me das coisas que me ajudaram no passado
- ☐ Não diga "eu sei como você se sente"
- ☐ Me abrace
- ☐ Acredite no que tenho a dizer
- ☐ Segue minha mão
- ☐ Ofereça-se para ligar para minha/meu terapeuta por mim
- ☐ Ofereça-se para fazer pequenas tarefas por mim

De que outras maneiras as pessoas podem te ajudar? O que ajuda? O que não ajuda?

5

Transformando nossas comunidades!

Ilustração por Anastasia Keck: `https://www.anastasiakeck.com`

Como podemos começar a abordar a opressão em nossas comunidades?

Podemos começar falando sobre a questão. Existem muitos benefícios de falar sobre a opressão nas nossas comunidades. Esses benefícios incluem:

- Quando você entende e reconhece o que realmente está acontecendo e por quê, você pode tratar do problema diretamente e começar a resolver os problemas de fato de forma eficaz. Não há benefícios para a desigualdade - apenas custos.
- Precisamos olhar para todas as formas como as pessoas são afetadas pela opressão, porque isso poderia levar as pessoas a dizer a verdade sobre o quanto nossa sociedade é opressiva, o que, esperamos, poderá levar a mudanças positivas.
- As pessoas saberão que não estão sozinhas.
- Se não explorarmos a questão, deixamos isso para as autoridades, e suas perspectivas são importantes, mas limitadas. Se o explorarmos, teremos uma chance de reduzir a quantidade de loucura e opressão e de melhorar pessoal e comunitariamente.
- A opressão deve ser entendida a fim de combatê-la. Em um contexto comunitário, a comunidade como um todo deve entender como a opressão é gerada por grupos e dirigida contra membros individuais da comunidade.
- Falar sobre estas questões de uma forma segura só pode ter um efeito positivo sobre a todos.
- Pode nos ajudar a criar laços: podemos aprender mais a fundo como apoiar as pessoas que são desafiadas por emoções ou comportamentos que interferem com sua vida.

- É possível ter mais compaixão através da descoberta da opressão. As pessoas tendem a desumanizar o que eles não entendem.

- A comunidade será beneficiada porque se tornará mais consciente de seu sofrimento e pode sair das sombras para aderir a programas ou iniciar novos programas de maneira que "opressão"se tornará uma não-palavra.

- Expor a opressão ajuda as pessoas a ter um senso de justiça e ajuda a comunidade a enxergar a opressão e impedi-la.

Como você pode começar a enfrentar a opressão em sua comunidade?

Ilustração por RANT73: https://www.flickr.com/photos/125321218@N07/

Passos que podemos tomar para mitigar a opressão incluem:

- ☐ Faça o seu trabalho. Eduque-se a si mesmo. As pessoas precisam se educar-se, falarem, e ficarem a vontade com a sensação de desconforto.
- ☐ Junte-se a causas sociais. Contribua com o trabalho de sua maneira, seja protestando nas ruas, seja escrevendo cartas.
- ☐ Assine petições.
- ☐ Faça discursos na Câmara de Vereadores.
- ☐ Faça parte do Conselho Municipal de Saúde.
- ☐ Eduque seus/suas filhos/as
- ☐ Acabe com o silêncio. Fale sobre a opressão e sobre a loucura e sobre o sofrimento. Dê nome a essas coisas. Mostre o seu apoio.
- ☐ Conscientize os outros: fale com suas/seus amigas/os.

- ☐ Seja franco.
- ☐ Confronte os "ismos"à medida que eles surgem.
- ☐ Seja uma boa aliança.
- ☐ Ajude a mostrar à comunidade que fazemos parte dela.
- ☐ Ensine às crianças que as pessoas sem-teto têm sentimentos, e que pais e mães LGBTQIA+ são iguais aos pais e mães delas.
- ☐ As pessoas poderiam se educar sobre o trauma e entender que é uma parte de quem eu sou, e eles vão me valorizar (e a outros que sofrem) ainda mais por isso.
- ☐ Previna o bullying.
- ☐ Tomar ações em conjunto e planejar ações em grupos. Esses grupos poderiam se educar sobre opressão, privilégio, racismo, competência cultural, e assim por diante.
- ☐ Apóie as famílias da sua comunidade. Crie espaços estabelecimentos intergeracionais que incluam as crianças e os idosos.
- ☐ Exija que os sem-teto sejam autorizados a dormir em seus abrigos e acampamentos.
- ☐ Construa um sistema de apoio a ativistas e àqueles/as que lutam contra a opressão e encorajar seus esforços e sua voz e sua luta.
- ☐ Acredito que o primeiro passo é cultivar uma mente aberta, e acreditar que todas/os somos capazes de mudar e nos recuperar.
- ☐ Participe em campanhas de conscientização e abaixo-assinados contra empresas e companhias que prejudicam a comunidade.

- ☐ Aceite que existem pessoas como eu, e que eu desejo ajudá-las.
- ☐ Aceite que sou capaz de produzir arte e poesia por causa da minha jornada de vida.
- ☐ Ir a marchas e protestos para apoiar outras pessoas.
- ☐ Usar adesivos anti-racistas.
- ☐ Conversar com outras pessoas para conscientizá-las.
- ☐ Criar uma paz interior que é indestrutível.

Passos que tomamos para mitigar a opressão incluem:

- ☐ Agora tenho um desejo profundo de mudar a situação e levar a outras pessoas a luz do entendimento de que a vida é bela e preciosa.
- ☐ Eu acredito que vivenciar a opressão acabou me dando um entendimento e compaixão maiores em relação a outras pessoas que também a vivenciam.
- ☐ Escrevi e dirigi peças de teatro curtas, e desenhei e pintei belas imagens. Não poderia ter feito essas coisas se não pudesse expressar minha dor.
- ☐ O processo fortaleceu minha fé.
- ☐ Fiz amizades e aprofundei meus relacionamentos com outras pessoas.
- ☐ Recitei poemas em um slam.
- ☐ Fiz fanzines.
- ☐ Ajudei a iniciar ou participei de diversos movimentos anti-opressão.

- ☐ Às vezes, penso em como muitas pessoas podem se sentir de maneira similar a como me sinto, e isso me inspira a escrever fanzines ou textos de ficção, pensando que pode haver uma audiência que valorize essas palavras.
- ☐ Encontrei a aceitação que precisava em uma comunidade que valoriza as pessoas pelo que elas são.
- ☐ Encontrei um sentido de libertação ao começar a aceitar a mim mesmo/a completamente.
- ☐ Estou tentando engajar outros usuários/sobreviventes na criação de uma comunidade que se foca em conceitualizações alternativas da saúde mental e do bem-viver e na produção de atos políticos para produzir mudanças sistêmicas.
- ☐ A única "cura"para a impotência é o ativismo político e social - minha única preocupação é cuidar daquelas/es que entram em esgotamento e não podem encontrar cuidados em suas comunidades, e isso é algo que precisamos construir *como comunidades*.
- ☐ Aprendi a fortalecer minhas energias espirituais para não ser bombardeado pela energia negativa das outras pessoas.
- ☐ Eu priorizo minha própria saúde, segurança, e autoexpressão.
- ☐ Eu tento ser bom com outras pessoas, e ser a melhor pessoa possível para mim para que o mundo seja mais tolerável.
- ☐ Eu sinto uma forte necessidade de mudar tudo, ou pelo menos de chacoalhar as coisas.
- ☐ Eu tendo a filosofar por longos períodos no conforto do meu quarto, a fazer caminhadas, e a escrever poe-

sia para fazer justiça aos meus sentimentos e evitar o esgotamento mental.

- ☐ Eu organizo comunidades e coletivos para constuir dualidade de poderes com nosso povo para destruir toda opressão.

Que outras ideias você tem para transformar sua comunidade?

6

Epílogo: Criando seu próprio Mapa Louco

Enquanto você percorria este livro, você marcou algum item ou respondeu às perguntas? Abaixo você encontrará todas as perguntas repetidas - talvez você queira escrever suas respostas aqui, incluindo qualquer um dos itens que você marcou, para que você as tenha organizadas em um único lugar. Depois, pense em como você gostaria de representar suas respostas: listas, desenhos, um quadro de visão, um mural dedicado ao mapeamento, mapas fotográficos, um diário, ou um ensaio, tudo isso são formas que a comunidade membros costumavam mostrar seu mapa. Você pode escolher o que melhor se adapta ao seu estilo, ou mesmo misturar e combinar.

Assim que você souber como construir seu mapa, escolha um cenário que seja correto para você. Algumas pessoas gostam de responder a estas perguntas em particular, com um amigo, em grupo, ou com o apoio de nossa comunidade online. O Icarus Pro-

Ilustração por Jacks McNamara: `https://jacksmcnamara.net/`

ject[2] também oferece oficinas de mapeamento louco para que você possa fazer seu mapa com a ajuda de um facilitador especializado. Sugerimos que você vá com calma, seja honesto consigo mesma, honre seus sentimentos, e procure apoio para que você possa se recuperar com segurança de qualquer gatilho que possa ser causado por compartilhar estas informações.

[2]Atualmente, o Projeto Icarus mudou para Fireweed Collective: `https://fireweedcollective.org/`

Se você acabar adicionando suas próprias perguntas, quiser compartilhar anonimamente seu mapa com outras pessoas, ou quiser usar este guia para um grupo, nós adoraríamos seus acréscimos a este projeto comunitário! Envie um e-mail para radiocolibricast@gmail.com para que possamos te ajudar.

- Qual é a sensação de ser oprimido?
- De que maneiras você vivencia a opressão?
- Que microagressões você vivenciou?
- Como a opressão afeta as suas emoções?
- Como a opressão afeta o seu comportamento?
- Como a opressão afeta a sua saúde mental, emocional, e física?
- Como seu corpo reage às microaggressões?
- Como a opressão afeta a forma como você se percebe?
- Quais são algumas conseqüências sociais da opressão que você experimenta?
- Como você lida com o impacto da opressão?
- Como você navega situações que desencadeiam estresse?
- Como as pessoas podem lhe ajudar? Como podemos ajudar uns aos outros?
- Como e onde podemos começar a abordar a opressão em nossas comunidades?
- Que passos sua comunidade pode tomar para mitigar a opressão?

FIREWEED
COLLECTIVE